

LIMBAJELE IUBIRII

**Cele cinci limbaje de iubire
ale copiilor**

Cele cinci limbaje ale iubirii



"Iubirea este o alegere"

"Si fiecare partener poate incepe procesul acesta chiar acum."

Pentru ca toti ne nastem, crestem, ne indragostim, ne casatorim, iubim, facem copii, divortam, plangem, uitam si iertam.

Pentru ca suntem singuri sau impreuna, pentru ca suntem parinti sau copii, pentru ca ne pasa de cine suntem, de cei din jur, si mai ales pentru ca fiecare dintre noi are o familie pe care o iubeste si vrea sa o protejeze.

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor

Dragostea este fundamentală în a-l ajuta pe copil să dezvolte o părere de sine sănătoasă, pentru a învăța cum să facă față maniei, cum să dezvolte abilități relaționale sănătoase, să își dezvolte darurile speciale și talentele în folosul comunității.

Vom descrie cinci limbaje de dragoste esențiale și vorbim despre modul în care să realizăm care este primul limbaj al copilului tău și care este al doilea.

Vom învăța modul în care să îi răspundem copilului pentru a înțelege situațiile de disciplină, învățare, furie sau încurajare.

Dragoste neconditionata

Sa invatam cum sa ii aratam copilului o **dragoste neconditionata** intr-un mod in care el sa inteleaga si sa primeasca aceasta dragoste.

Din moment ce dragostea este nevoia de baza a fiecarui copil, copilul nostru primeste dragoste in mod unic si trebuie sa invatam cum sa il iubim astfel.

Acest lucru va face ca disciplinarea si educarea copiilor sa fie mai eficace si mai usor de usor de indeplinit.

1. Atingerea fizica

Toti copiii au o nevoie deosebita de atingere fizica, dar unii copii isi umplu rezervoarele emotionale in acest mod.

Pentru copiii mai mici poate insemna multi pupici si imbratisari si sa ii tii in brate.

Pentru copiii mai mari poate insemna sa faci trante cu baiatul tau pe covor, il bati pe spate sau sa o saruti pe fiica ta cand vine de la scoala sau cand pleaca sa se intalneasca cu prietenii.

2. Cuvinte de afirmare

Copiii cred cu adevărat ce le spunem.

Dacă lipsesc cuvinte de încurajare sau nu aud în mod regulat “Te iubesc”, unii copii nu vor simți că îi iubim chiar dacă le arătăm lucrul acesta prin alte modalități.

Aceste cuvinte sunt diferite de lauda pe care i-o aducem pentru o realizare, aceste cuvinte sunt de lauda și apreciere a copilului și complimente a ceea ce face ca rezultat.

3. Timp de calitate

Acesta este cadoul tau pentru copil, o atentie neimpartita.

Astfel ii arati ca este important pentru tine si ca iti place sa fii impreuna cu el.

Puteti doar sa va jucati impreuna sau sa luati masa impreuna.

Acest lucru inseamna ca parintele sa sacrifice din comoditatea, din timpul sau pentru a petrece timp cu copilul.

Daca primul limbaj al copilului tau este timpul de calitate, fara sa ii acorzi timp si atentie deosebita, copilul va incepe sa simta ca nu il mai iubesti.

4. Cadouri

- Tuturor ne place sa primim cadouri, dar copilul care se simte foarte iubit prin darurile pe care le primeste va tine aceste cadouri intr-un loc special, va vorbi tuturor despre ele si le va spune de la cine le-a primit.
- Aceste daruri de obicei nu sunt scumpe sau mari.
- Fii sigur ca aceste daruri sunt o expresie sincera a dragostei tale si foloseste si celelalte limbaje ale dragostei pentru a le intari faptul ca ii iubesti neconditionat.

5. Acte de slujire

- Cresterea copiilor presupune multe “acte de slujire” in care tu in mod fizic ai grija de copiii tai, dar acestea nu sunt intotdeauna acte pure de iubire ci si datorie.
- Copiii care primesc dragoste prin slujirea parintilor se simt iubiti cand parintii lor ii ajuta sa faca lucruri pe care nu le pot face singuri.

Pasi spre actiune...

Descoperirea limbajului de dragoste al copilului tau necesita timp.

Copiii mai mici inca experimenteaza diferite modalitati de a primi si arata dragostea.

Trebuie sa le vorbesti in toate cele cinci limbaje ale iubirii dar in acelasi timp sa te specializezi in limbajul lor primar.

Pasi spre actiune...

- Observa cum isi exprima dragostea fata de tine
- Observa cum isi exprima dragostea fata de ceilalti
- Fi atent la lucrurile pe care le cere in mod frecvent
- Observa lucrurile despre care se plange in mod frecvent
- Da-i posibilitatea de a alege intre doua optiuni (intre doua limbaje ale iubirii)

Scopul tau...

- Trebuie sa ii disciplinam pe copii in dragoste iar ca sa faci asta ai nevoie sa stii faptul ca ei iti vor testa permanent dragostea prin comportamentul lor.
- Intreaba-te care sunt nevoile copilului atunci cand are un comportament nepotrivit.
- Scopul tau nu este doar sa ii corectezi comportamentul ci sa il indrumi si sa il instruiesti pentru a avea un comportament bun si pentru a face alegerile corecte, sa formezi o inima plina de compasiune.

Citate...

- “...Vorbind limbajul de dragoste al copilului tau il ajuta sa se simta iubit. Cand copilul simte ca este iubit, cand rezervorul lui emotional este plin, va fi mult mai sensibil la indrumarea parentala in toate domeniile vietii sale”.
- “Cand noi ca parinti invatam sa vorbim limbajul de dragoste al copilului nostru, chiar daca este diferit de al nostru, suntem pentru ei un model de altruism, sevindu-i pe ceilalti”.

Maturizare emotionala

- Asigura-te ca ii arati dragoste copilului in limbajul lui de dragoste inainte si dupa ce il corectezi sau pedepsesti.
- O relatie deschisa si iubitoare dintre un parinte si un copil asigura o buna fundatie pentru dorinta si abilitatea copilului de a invata.
- Parintii au cel mai mare impact asupra **maturizarii emotionale** a copilului si ii putem oferi avantaj al invatarii prin umplerea rezervoarelor de dragoste in modul lor unic de a primi dragostea.
- Mania si dragostea sunt foarte strans legate. Trebuie sa invatam ce este mania si cum sa ii facem fata pentru a-i invata pe copiii nostri sa faca la fel.

Nevoia umana primordială

Nevoia de afecțiune este o **nevoie umană primordială**.

La temelia existenței umane stă dorința de intimitate și de a fi iubit de cineva.

Casnicia ar trebui să satisfacă nevoia de intimitate și de iubire.

Legat de relațiile de cuplu, fiecare am experimentat cel puțin o dată ce înseamnă să simți că celălalt nu observă dovezile noastre de iubire sau ne oferă în schimb ceva ce noi nu prețuim

Din iubire

Din iubire suntem in stare
sa escaladam muntii,
sa traversam mari si oceane,
sa trecem prin nisipurile desertului
si sa induram chinuri de neimaginat.

Fara iubire, muntii devin de neescaladat,
marile si deserturile de netrecut,
iar chinurile, o permanenta.

Rezervorul plin...

- Pastrarea unui **rezervor plin** de iubire este la fel de importanta pentru o casnicie ca si pastrarea nivelului corect al uleiului la un automobil.
- Trebuie sa fim dispusi sa invatam principalul limbaj al iubirii partenerului daca dorim sa fim eficienti in a ne face cunoscuta dragostea.

Comunicarea

Daca vorbim doar limba materna initiala si intalnim pe cineva care la randul sau vorbeste doar limba sa materna, care este diferita de a noastra, **comunicarea** dintre noi va fi limitata.

Trebuie sa ne bazam pe aratatul cu degetul, pe onomatopee, pe desene sau pe redarea prin gesturi a ideilor noastre.

Putem comunica, dar e incomod.

Daca dorim sa comunicam eficient dincolo de granitele culturale, trebuie sa invatam limba celor cu care dorim sa comunicam.

In iubire

- La fel este si **in iubire**. Limbajul emotional al iubirii tale poate fi fata de cel al partenerului tau tot atat de diferit cum e chineza de engleza.
- Oricat de tare te-ai stradui sa-ti exprimi iubirea in engleza, daca partenerul nu pricepe decat chinezeste, nu veti intelege niciodata cum sa va iubiti.
- Nu este suficient sa fim sinceri.
- Trebuie sa fim dispusi sa invatam principalul limbaj al iubirii partenerului daca dorim sa comunicam eficient in dragoste.

Limbajele iubirii

- Exista cinci **limbaje** emotionale de baza ale **iubirii** – cinci modalitati prin care oamenii isi exprima si inteleg iubirea.
- Diversitatea modalitatilor de exprimare a iubirii in cadrul unui limbaj al iubirii este nelimitata atunci cand ai imaginatie.
- Important este ca tu si partenerul sa vorbiti acelasi limbaj al iubirii.
- Noi ne exprimam iubirea, dar mesajul nu este receptat pentru ca o facem intr-un limbaj strain celuiilalt.
- Odata ce identifici si inveti sa vorbești limbajul principal al iubirii partenerului, ai descoperit cheia unei casnicii de lunga durata si pline de afectiune.

Rezervoare de iubire

- "Cu **rezervoare de iubire** goale, cuplurile au tendinta sa se certe si sa se izoleze, unele actionand chiar violent, verbal sau fizic, in aceste scandaluri.
- Dar atunci cand rezervorul iubirii este plin, cream un climat de prietenie, de intelegere, in care suntem dispusi sa acceptam diferentele si sa negociem problemele.
- Nici un alt aspect al casniciei nu afecteaza mai mult cuplul decat satisfacerea nevoii de iubire."

Limbaajul

- Problema e că fiecare partener se exprimă cel mai bine în **limbaajul** pe care l-a asimilat cel mai bine în istoria sa personală (adică în limba sa maternă), doar că limbaajul său e foarte probabil să nu coincidă cu cel al partenerului.
- Astfel, pe termen lung căsniciile se pot transforma în dialoguri ale surzilor atâta timp cât fiecare partener se simte frustrat și lipsit de iubire, pentru că nu poate decodifica sau aprecia mesajele trimise de celălalt.
- Esența reușitei unei căsnicii pare să fie alegerea de a învăța și a comunica în limbaajul de iubire al partenerului.

Cum ajungem sa avem limbaje ale iubirii diferite?

- Cand suntem mici invatam fiecare dintre noi limba pe care o vorbesc parintii, fie ca este romana, chineza, spaniola s.a.m.d.
- Ea este limba noastra materna, in care comunicam cel mai usor, cu care ne simtim cel mai confortabil.
- Mai tarziu este posibil sa invatam si alte limbi.
- Acest lucru necesita efort, insa ne deschide posibilitatea de a putea comunica si cu oameni care au o limba materna diferita de a noastra.

Comunicam

- Daca romana este singura limba pe care o cunostem si ne dorim sa **comunicam** cu cineva care stie doar chineza putem folosi semnele... insa nu poate fi vorba despre o comunicare profunda, autentica – in plus este incomod si, pe termen lung, obositor.
- Ca sa nu mai vorbim de faptul ca poate da nastere la multe neintelegeri care ne pot aduce deservicii grave.
- La fel se poate intampla si in iubire: limbajul partenerului poate fi complet diferit de al nostru, pentru ca el a crescut intr-o familie in care iubirea se exprima intr-un alt mod.

De ce?

- Uneori ne intelegem foarte bine cu partenerul la inceput, iar problemele apar abia mai tarziu. **De ce?**
- Pentru ca la inceput, atunci cand incercam sa cucerim pe cineva sau cat timp suntem „indragostiti pana peste cap”, ii declaram iubirea noastra folosind toate cele cinci limbaje.
- Cu cat timpul trece si sentimentul scade in intensitate, ajungem sa o exprimam doar in limbajul care ne este noua cel mai familiar.
- Daca celalalt are acelasi limbaj, relatia inceputa armonios ramane la fel de-a lungul anilor.
- Daca nu, se recomanda sa depunem efortul de a invata si folosi limbajul celuilalt

1. Cuvintele de incurajare

- Cu ajutorul declaratiilor simple, directe iubirea se poate exprima foarte bine.
- Daca partenerul vorbeste in principal acest limbaj, efectul va fi cu atat mai mare.
- Daca nu... cu siguranta complimentele si sustinerea nu vor supara pe nimeni: „Ce bine arati astazi!”, „Sunt incantata ca am un sot atent ca tine!”, „Multumesc ca ai avut grija sa ma anunti ca lipsesti!”, „Iti raman dator pentru ca m-ai ajutat!”, „Daca vrei sa-ti cauti un serviciu care sa-ti aduca mai multe satisfactii, sa stii ca ai toata sustinerea din partea mea”.

2. Timpul acordat

- Chiar daca doi oameni petrec timp fiind fizic unul langa celalalt, uneori ii desparte un intreg univers – asadar este vorba despre timpul in care **atentia** ii este **acordata partenerului si nu televizorului** (daca este vorba despre o seara petrecuta acasa), **partenerului si nu peisajului** (daca este vorba despre o plimbare prin parc), **partenerului si nu celorlalti oameni** (daca este vorba despre o cina la restaurant).
- Activitatile la care ia parte si partenerul sunt privite ca fiind foarte importante pentru cei care au ca principal limbaj de iubire timpul acordat.

3. Darurile primite

- Darul este **un simbol** al faptului ca cineva s-a gandit la noi cu iubire, indiferent daca valoarea lui materiala este insemnata sau nu.
- Cel mai interesant este ca aproape orice poate fi prezentat ca un dar de efect atunci cand constientizati ca aveti de construit sau mentinut o relatie cu cineva care are ca principal limbaj darurile: **o floare** inseamna uneori la fel de mult ca un cadou care a costat foarte mult.
- Mai exista inca un dar pretios pe care si-l doreste oricine, desi nu este unul material: **darul prezentei de sine.**

4. Serviciile

- Oricat ar parea de ciudat, unii oameni masoara iubirea dupa ceea ce facem pentru ei.
- Lucruri banale precum spalatul vaselor, calcatul camasilor, dusul gunoiului, arajatul pantofilor in dulap sau plimbatul cainelui ii fac sa se simta pretuiti, importanti pentru partener, iubiti.
- Multe probleme de cuplu provin din clasicele: „asta nu e treaba de barbat” si „asta nu e treaba de femeie
- Rigiditatea in privinta rolului pe care ne gandim ca ar trebui sa-l avem intr-o relatie ne poate aduce mari deservicii.

5. Mangaierile fizice

- Deoarece acesta este limbajul meu principal de iubire, pentru mine o imbratisare nu poate fi inlocuita niciodata de un cuvânt de incurajare, timp, daruri sau servicii.
- „Tinutul de mana, sarutarile, imbratisarile si contactul sexual sunt, toate, o modalitate de a-i comunica partenerului emotia iubirii”, spune dr. Gary Chapman.

Cum aflam?

- **Cum aflam** care este limbajul de iubire – al nostru sau al partenerului?
- Unii isi pot da seama imediat ce citesc aceste randuri care este limbajul lor principal de iubire.
- Cei care avem nevoie de mai mult pentru a-l descoperi ne putem gandi la acel moment din viata in care ne-am simtit cel mai mult iubiti si ne putem raspunde la intrebarea: „Ce a fost deosebit atunci, ce anume din ceea ce a facut partenerul m-a facut sa ma simt atat de bine?”
- O alta metoda este sa ne amintim ce anume din ceea ce nu primim in mod obisnuit de la partener ne supara cel mai tare.

Exemplu

L-am auzit pe un tanar spunand:

- “Daca as fi aflat un pic mai devreme despre ele (Cele cinci limbaje ale iubirii) poate ca iubita mea nu m-ar fi parasit, si am fi fost fericiti impreuna.
- N-am stiut sa o inteleg si n-a stiut sa ma inteleaga...
- Cred ca fiecare persoana care isi doreste sa intre intr-o relatie ar trebui mai intai sa invete despre ele.”

“Aceeasi limba”

- Este foarte important este sa vorbim “**aceeasi limba**” cu cei pe care ii iubim si sa ne exprimam fata de partener implicarea trup si suflet.
- Căsniciile nefericite se datorează adesea unui motiv simplu: vorbim limbaje diferite de iubire, după părerea autorului Gary Chapman.

Concluzie

- In timp ce unii sotii si sotii implora dupa **atentie** celuilalt, altii au nevoie de lauda regulata.
- **Cadourile** pot fi foarte importante pentru un sot sau o sotie, pe cand altul poate vedea repararea unei tevi din bucatarie, calcarea unei camasi si gatitul mesei indeajuns pentru a le umple "rezervorul" de iubire.
- Unii parteneri gasesc ca **mangaieria fizica** ii face sa se simta apreciati, si apreciaza tinutul de mana sau imbratisarea.

Concluzie

- Daca vei invata limbajul principal al iubirii pe care il intelege partenerul tau de viata, nu va exista nimic care sa se mai puna in calea fericirii caminului tau, in care se va regasi iubirea si siguranta in cuplu.
- Limbajul iubirii este diferit pentru fiecare partener si este necesar sa il cunosti pe al tau si pe al partenerului tau, astfel ca atunci cand tu doresti sa iesi mai mult in parc la o plimbare, sa folosesti limbajul pasnic al iubirii pentru a-i readuce aminte sotului/sotiei ca lucreaza prea mult si nu mai aveti timp pentru lucrurile marunte care te fac fericit/a pe tine.

O familie fericita!

- Am prezentat o colectie intima de sfaturi, probleme si solutii pentru fiecare membru al familiei, **o familie** cu adevarat **fericita**.
- Va doresc mult succes in invatarea si exersarea a cat mai multe limbaje de iubire!
- Si nu uitati sa impartasiti aceste informatii cu toti cei de care va pasa.

VA MULTUMESC!

BIBLIOGRAFIE

- Gary Chapman & Ross Campbell, Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor, Editura Curtea Veche, Bucuresti, 2001
- Gary Chapman, Cele cinci limbaje ale iubirii, Editura Curtea Veche, Bucuresti, 2007
- Dr. Gary Chapman are o experiența de peste 30 de ani in calitate de **consilier matrimonial**.

Material realizat de consilier școlar Cojocaru Valerica